ACCRAS DE CABILLAUD

Pour 6 personnes: 400 g de cabillaud, 100 g de pommes de terre, 1 oeuf, 120 g de farine, 3 c à soupe de lait, 1 gousse d'ail, 2 échalotes, ciboulette, piment de Cayenne, huile de friture, sel, poivre.

Mélanger 100 g de farine avec l'oeuf. Ajouter le lait pour obtenir une pâte molle. Saler, poivrer et laisser reposer pendant 4 heures. Eplucher et faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, les écraser à la fourchette. Mélanger le poisson effeuillée ou haché. Incorporer les échalotes, l'ail et la ciboulette hachés finement, ainsi qu'une pointe de Cayenne. Mélanger cette préparation à la pâte. Se fariner les mains et former des petites boules. Les plonger dans l'huile de friture. Les retirer dès qu'elles sont bien dorées. L'idéal est d'ajouter un peu de saumon fumé ou de haddock.

BEIGNETS DE POISSON

Pour 4 personnes: 600 à 800 g de poisson blanc à chair ferme (cabillaud, colin, morue dessalée). Pâte: 125 g de farine, 1 c à soupe d'huile, 2 blancs d'oeufs, une grosse pincée de sel, une pincée de poivre de Cayenne, 3 c à soupe de bière, 1 dl d'eau. Sauce tomate: 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 c à soupe d'huile, 1 boîte 4/4 de tomates pelées, 1 bouquet garni, sel, poivre.

Retirez toutes les peaux et arêtes du poisson en le coupant en morceaux. Préparez la pâte: versez la farine en fontaine, au centre, mettez l'huile, les blancs d'oeufs, le sel et le poivre. Délayez progressivement avec la bière, puis l'eau sans faire de grumeaux. La pâte doit être assez épaisse ajoutez l'eau avec précaution et cessez d'en verser quand il la pâte a la consistance voulue. Laissez reposer 1 h. Pendant ce temps, préparez la sauce: faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, ajoutez le contenu de la boîte de tomates, le bouquet garni et l'assaisonnement. Laissez mijoter à découvert de 45 mn à 1 heure de façon à avoir une sauce épaisse que vous passerez à la moulinette. Au moment de servir, passez les morceaux de poisson dans la pâte à frire, puis plongez les dans la friture chaude (180°C). Evitez que les beignets ne se touchent pour qu'ils ne collent pas entre eux. Retournez-les quand ils sont dorés d'un côté pour cuire l'autre face. Egouttez les beignets et gardez les au chaud à l'entrée du four. Laissez chauffer la friture entre deux fournées. Servez les beignets bien chauds avec la sauce tomate préparée. On peut accommoder de cette façon un reste de poisson cuit et remplacer la sauce tomate par une sauce tartare. Cette pâte à l'eau et à la bière est plus légère que la pâte à frire au lait. N'oubliez pas d'assaisonnez la pâte des beignets salés ils seront meilleurs.

BROCHETTES DE POISSON

1,500 kg de poisson blanc (colin, cabillaud, lotte). Marinade: un petit verre d'huile d'olive, un petit verre de vin blanc, sel, poivre, 2 gousses d'ail, 1 oignon. Pour paner: 1 blanc d'oeuf, 1 tasse de chapelure. Pour garnir: (facultatif) quelques crevettes bouquet. Pour servir: 200 g de beurre, 1 citron, sel, poivre, persil.

Coupez le poisson débarrassé des peaux et arêtes en morceaux. Préparez la marinade: mélanger l'huile et le vin assaisonnez, ajoutez l'ail pilé et 1 oignon haché menu. Mettez les morceaux de poisson dans cette marinade pendant 5 à 6 h au frais en les retournant de temps en temps. Egouttez-les passez-les ensuite successivement dans le blanc d'oeuf battu puis dans la chapelure et faites griller de 6 à 7 mn en arrosant avec la marinade et en retournant les brochettes à mi-cuisson. D'autre part vous aurez fait fondre le beurre au bain- marie avec le jus de citron et l'assaisonnement en fouettant vivement. Ajoutez 1 c à soupe de persil haché au moment de servir. Servez les brochettes avec cette sauce et des quartiers de citron à volonté.

BROCHETTES DE POISSON A LA SICILIENNE COL

Pour 2 personnes: 400 g de cabillaud ou de lieu jaune (ou tout autre poisson à chair ferme), 2 citrons, 2 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe d'origan, 2 brindilles de thym, 1 petite courgette, 4 oignons nouveaux, sel, poivre

Préparez la marinade. Dans un bol, mélangez le jus d'un citron avec l'huile d'olive, l'origan et le thym émiettés. Coupez le poisson en gros dés de 3 cm environ. Découpez le 2ème citron en tranches fines, puis chaque rondelle en quatre. Lavez la courgette et faites des tranches fines. Epluchez et coupez chaque oignon en quatre. Sur 4 brochettes enfilez les cubes de poisson en intercalant le citron, une petite rondelle de courgette, 1/4 d'oignon. Mettez les brochettes dans un plat et arrosez avec la marinade. Laissez macérer au frais 30 mn. Salez et poivrez seulement pendant la cuisson. Faites cuire au barbecue ou sous le grill du four pendant 10 mn en retournant les brochettes une ou deux fois. Avant de servir, arrosez avec le restant de la marinade.

BROCHETTES MARINEES SAUCE ESTRAGON LO

Pour 2 personnes: 250 g d'épais filet de poisson (vous avez le chois entre plusieurs poissons: le cabillaud ou le haddock, le saumon ou la lotte, 1/2 poivron rouge et ou jaune coupé en morceaux de 2,5 cm, 1 oignon coupé en 4, 4 feuilles de laurier, 25 g de beurre. Pour la sauce: 30 g de beurre mou en morceaux, 1 grosse c à soupe de crème fraîche épaisse, 1 jaune d'oeuf, 1 c à café d'estragon frais haché (ou 1/2 c à café d'estragon séché), 1 c à soupe de jus de citron, sel, poivre du moulin.

Plongez les morceaux de poivron 1 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Sur des brochettes de bois (surtout pas de métal) enfilez en alternant les cubes de poisson en morceaux, de poivron grillés 3 à 4 mn à la poêle, les quarts d'oignon grillés également et les feuilles de laurier. Faites griller les brochettes 4 à 5 mn sous le gril du four très chaud en les retournant une fois. Préparez la sauce avec du beurre très froid et tous les éléments de la sauce, liez en fouettant sans arrêt dans une petite casserole sur feu vif jusqu'au premier bouillon. Accompagnez de riz.

CABILLAUD A LA BASQUAISE

1 paquet de 450 g de filets de cabillaud surgelé, 4 tomates, 2 échalotes, 2 verres à moutarde de vin blanc, 1 cuillerée à soupe de beurre, 125 g de champignons, sel et poivre, persil haché.

CABILLAUD A LA BIERE

Otez la peau de 1 kg de cabillaud; salez et poivrez le poisson. Faites fondre dans une cocotte 800 g d'oignons émincés avec 100 g de beurre, 2 clous de girofle, thym, laurier, sel et poivre. Mouillez de 1/2 dl de bière blonde, laissez cuire 15 mn à couvert. Joignez le poisson et le jus de 1 citron. Faites cuire 35 m au four, cocotte couverte d'une assiette remplie d'eau.

CABILLAUD A LA DIEPPOISE

Faites cuire avec un verre de vin blanc et une échalote hachée, 1 litre de moules. Une fois les moules cuites, filtrez leur eau de cuisson et faites-y pocher le cabillaud (comptez environ 1 kg 200 pour 4 personnes). Sortez les moules de leurs coquilles et préparez un roux avec 40 g de beurre et 40 g de farine. Mouillez avec l'eau de cuisson du cabillaud et ajoutez les moules. Dressez le poisson sur le plat de service, nappez-le de sauce et saupoudrez de persil haché. Servez accompagné de quartiers de citron et d'une purée de pommes de terre.

CABILLAUD A LA FLAMANDE

Passez 4 tranches de cabillaud dans la farine, salez, poivrez, faites dorer à la poêle dans 40 g de beurre. Rangez-les dans un plat à gratin. A leur place, faites dorer 3 oignons émincés. Recouvrez le poisson de rondelles de citron, de persil haché et des oignons. Mouillez de 1 verre de vin blanc sec, saupoudrez de chapelure, parsemez de beurre et faites gratiner 15 mn au four.

CABILLAUD A LA LYONNAISE

Pour 6 personnes: 1,3 kg de cabillaud, 1,5 kg pommes de terre fermes, 75 g de beurre, 3 oignons, 1 verre vin blanc sec, sel, poivre.

Faire préparer et ficeler le cabillaud en rôti par le poissonnier. Le mettre dans un plat à four. Disposer autour les pommes de terre épluchées, lavées, coupées en rondelles et les oignons également émincés en rondelles. Ajouter le vin blanc. Parsemer de noisettes de beurre. Saler, poivrer. Faire cuire 35 minutes à four moyen.

CABILLAUD A LA MOUTARDE

Pour 4 personnes: un paquet de carrés de cabillaud surgelés de 500 g, 1 dl de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe de moutarde, du sel, du poivre, 50 g de beurre, un verre de vin blanc sec, de la farine, de la purée de pommes de terre, du persil, 2 cuillerées à café de moutarde.
Préparation: 10 minutes. Cuisson: 20 minutes.

Tartinez généreusement les carrés de cabillaud surgelés de moutarde. Assaisonnez-les et passez-les dans de la farine. Faites-les cuire au beurre dans un plat allant à

four. Faites réduire le vin blanc, assaisonnez. Incorporez les deux cuillerées à café de moutarde et liez avec la crème. Accompagnez de pommes purée et servez la sauce en saucière. Vous pouvez aussi simplement tartiner de moutarde les carrés de cabillaud dégelés ou non et les faire frire des deux cotés

dans une poêle contenant du beurre. La crème fraîche sera ajoutée à la cuisson au dernier moment.

CABILLAUD A LA MOUTARDE

Pour 4 personnes: un morceau de queue de cabillaud d'un kilo environ, 50 g de beurre, du sel, du poivre, 50 g de gruyère râpé, un oignon, un citron, un verre de vin blanc, persil haché.
Préparation: 20 mn. Cuisson 40 à 45 mn.

Beurrez un plat allant au four. Garnissez le fond avec l'oignon émincé. Disposez dessus la queue de cabillaud et assaisonnez de sel et de poivre. Arrosez avec le jus de citron. Faites chauffer le vin blanc et ajoutez-y en tournant la moutarde et ensuite la crème. Nappez le poisson avec cette préparation. Entourez-le avec les tomates coupées en deux. Parsemez de gruyère râpé. Faites cuire à four moyen. Garnissez de persil haché et servez dans le plat de cuisson.

CABILLAUD A LA PROVENCALE

Mettez dans un plat allant au four un gros morceau de beurre et faites-le brunir. Dorez le cabillaud des deux côtés. Salez et poivrez. Arrosez d'un verre de vin blanc sec et du jus d'un demi-citron. Mettez au four une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, passez au beurre des tomates avec de l'ail finement haché, salez et poivrez. Dans un autre récipient passez au beurre des champignons que vous arrosez du jus un demi-citron, salez et poivrez. Entourez le poisson des tomates et des champignons. Garnissez de demi-rondelles de citron et de quelques brins de persil.

CABILLAUD A LA SAUCE TARTARE

Cassez un oeuf et retirez-en le jaune. Battez-le et ajoutez-y deux oeufs durs écrasés ainsi qu'une cuillerée à soupe de vinaigre à l'estragon, du sel, du poivre, du cerfeuil haché, de la ciboulette hachée et du persil haché. D'autre part, faites pocher le cabillaud au court-bouillon. Egouttez-le et nappez-le avec la sauce tartare. Garnissez de rondelles de citron.

CABILLAUD A L'ITALIENNE

Faites revenir 500 g de petits pois écossés dans 30 g de beurre; joignez 300 g de haricots verts et 6 carottes en dés, sel, poivre, thym, laurier et 2 dl d'eau, laissez mijoter 20 mn. Préparez un coulis épais avec 500 g de tomates, 1 branche de céleri, 3 oignons émincés, 2 c à soupe d'huile, sel et poivre. Ajoutez au coulis 50 g de parmesan râpé. Mélangez les légumes avec 200 g de riz long grain cuit à la créole. Mettez le tout dans un plat à gratin beurré; posez 4 darnes de cabillaud pochées au court-bouillon. Nappez de sauce, saupoudrez de fromage et faites gratiner.

CABILLAUD A L'ORIENTALE

Pour 6 personnes: 1,1 kg de filets de cabillaud, 8 feuilles de filo (ou de brick), 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 2 petites courgettes, 1 jus de citron, 2 c à café de gingembre en poudre, 2 c à soupe de sauce soja, 2 c à s de sauce de Chili, 15 cl de fumet de poisson (en poudre), 25 g + 50 g de beurre, 1 c à soupe d'huile.

Préchauffez le four th 7 (210 °C). Chauffez l'huile et 25 g de beurre dans une sauteuse. Ajoutez le cabillaud coupé en gros dés. Cuisez-le 5 mn en remuant souvent. Otez-le avec une araignée, gardez-le de côté. A sa place, faites revenir les poivrons épépinés, coupés en lanières, et les courgettes taillées en dés. Dès qu'ils sont tendres, ôtez du feu. Mêlez le poisson et les légumes dans un plat à four de 1,4 l assez profond, rond de préférence. Mêlez la sauce soja, la sauce Chili, le jus de citron, le gingembre et le fumet. Salez, poivrez. Versez dans le plat. Faites fondre 50 g de beurre à feu doux. Badigeonnez généreusement les feuilles de filo. Froissez-les, superposez-les sur le plat, en laissant légèrement dépasser sur les bords. Enfournez 20 mn: les feuilles doivent être dorées et croustillantes.

CABILLAUD AU CITRON

1 paquet de carrés de cabillaud surgelés de 500 g, 3 tomates, 50 g de beurre, 4 tranches de mie de pain, 2 c à soupe de persil haché, 1 citron, 1 oeuf, 2 c à soupe d'eau.

Faites frire les carrés de cabillaud à la poêle pendant 5 minutes de chaque côté et disposez-les dans un plat à gratin. Couvrez chaque portion d'une farce préparée en mélangeant le pain, le persil haché, le zeste et le jus de citron, l'oeuf entier et l'eau. Disposez une noix de beurre et gratinez pendant 10 minutes environ. Ajoutez alors des demi-tomates et gardez au four 5 minutes. Servez bien chaud avec de la purée de pommes de terre.

CABILLAUD AU CHABLIS

Pour 4 personnes: un morceau de cabillaud d'un kilo environ, 200 g de champignons, 2 tomates, une échalote, du sel, du poivre, un citron, une demi-bouteille de Chablis, 2 dl de crème, 50 g de beurre, du persil. Préparation 20 mn. Cuisson 20 à 25 mn.

Lavez les champignons. Egouttez-les et émincez-les. Beurrez le fond d'une casserole et placez-y les champignons. Ajoutez la crème à la cuisson et laissez réduire quelques minutes. Posez-y le morceau de cabillaud et assaisonnez de sel et de poivre. Mouillez avec le vin et arrosez avec le jus d'un citron. Couvrez et laissez pocher. Lorsque le poisson est cuit, retirez-le à l'aide d'une écumoire et dressez-le sur le plat de service. Ajoutez la crème à la cuisson et laissez réduire quelques minutes. Nappez le poisson avec la sauce et garnissez avec du persil. Avant, de napper le poisson avec la crème, retirez-en la peau. Des tranches de cabillaud peuvent se préparer de la même façon. Vous pouvez accompagner ce plat de pommes nature ou duchesse.

CABILLAUD AU CURRY

1 morceau de cabillaud surgelé de 800 g environ. Sauce: 30 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 1 c à soupe de curry en poudre, 1/4 de litre de court-bouillon, 2 c à soupe de crème fraîche.

Plongez le morceau de poisson dans le court-bouillon bien aromatisé, préparé avec 2/3 d'eau et 1/3 de vin blanc et cuit 20 mn au préalable. Laissez cuire à petits frémissements 20 mn. Préparez la sauce: faites un roux blond avec le beurre et la farine, ajoutez le curry, mouillez de court-bouillon filtré. Laissez cuire une dizaine de minutes en remuant. Ajoutez la crème fraîche, rectifiez l'assaisonnement. Nappez le poisson de cette sauce, accompagnez de riz.

CABILLAUD AU FOUR COL

Déposez un morceau de cabillaud (ou colin) de 1 kg à 1 kg 200 dans un plat allant au four entouré de quelques tomates concassées (fraîches ou en boîte), 1 citron en rondelles, 250 g de champignons de couche. Salez, poivrez, arrosez d'un verre (1 dl 1/2) de vin blanc. Parsemez de parcelles de beurre et faites cuire 30 mn à four chaud.

CABILLAUD AU GRATIN

Pour 4 personnes: 1 kg de cabillaud, 1 litre 1/2 d'eau, un sachet de court bouillon pour poisson. Sauce: 40 g de beurre, 40 g de farine, 1 dl de lait, 2 dl de court-bouillon, 1 dl de crème fraîche, 75 g de gruyère râpé, sel, poivre, citron, 2 tomates. Pour gratiner: 30 g de gruyère râpé.

Préparez le court-bouillon et faites-y pocher le poisson pendant 15 mn (le liquide doit juste frémir). Egouttez-le et répartissez-le dans 4 petits plats (ou coquilles) individuels allant au four. Faites un roux blond avec le beurre et la farine, mouillez de lait et du court-bouillon

filtré. Faites épaissir en remuant, joignez la crème et le gruyère, assaisonnez et ajoutez un filet de citron au goût. Nappez-en le poisson. Recouvrez de tranches de tomate, saupoudrez de gruyère

et faites gratiner.

CABILLAUD AU PAMPLEMOUSSE

Prenez un beau Morceau de poisson que vous faites dorer dans du beurre doucement. D'autre part faites fondre à feu très doux 10 grosses cuillerées de beurre auquel vous ajoutez 3 cuillerées de crème fraîche, le jus d'un demi-pamplemousse et 2 oeufs durs écrasés finement. Lorsque le poisson est cuit environ 20 minutes, mettez-le dans le plat de service chauffé, arrosez-le de la sauce, saupoudrez de persil haché, décorez le plat avec les demi-tranches de pamplemousse restant.

CABILLAUD AUX AROMATES

Préparation: 30 mn. Cuisson: 40 mn. Pour 4 personnes: 1,2 kg de queue de cabillaud, 2 oignons, 2 carottes, 1 branche de céleri, 500 g de tomates, 1 gousse d'ail, 20 g de beurre, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 brin de romarin, 1 feuille de laurier, 1 bouquet de persil, sel, poivre.

Faites revenir 10 mn dans le beurre oignons, carottes et céleri hachés. Ajoutez les tomates pelées et concassées, l'ail haché, le romarin, le laurier émietté. Salez, poivrez, versez dans un plat, mettez le poisson, assaisonnez-le, arrosez d'huile, couvrez d'aluminium et enfournez th 7 (210°C) 20 mn. Retirez l'aluminium, cuisez encore 10 mn. Saupoudrez de persil.

CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS

Pour 2 personnes: 400 g de cabillaud, 200 g de champignons des bois (selon saison, cèpes, girolles, etc.), 15 g d'échalotes, 1/2 gousse d'ail, 20 g de persil plat, 1/4 dl de jus de viande (rôti de veau), 20 g de beurre, 1/4 dl d'huile d'olive, 1/2 c à café de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Chauffer 1/4 dl d'huile d'olive dans une poêle, saler et poivrer les champignons, puis les faire colorer rapidement dans la poêle. Ajouter les échalotes et l'ail hachés et faire dorer. Saupoudrer enfin de persil plat haché et réserver. Dans 1/4 dl de fond de rôti de veau récupéré d'une autre préparation, incorporer le vinaigre balsamique et rectifier l'assaisonnement. Arroser le coeur de cabillaud surgelé de jus de citron et faire mariner 2 h au réfrigérateur. Placer le cabillaud dans un plat beurré allant au four, saler et poivrer. Déposer une noix de beurre au dessus. Recouvrir. Temps de cuisson pour 400 g 16 à 20 mn à 190°C. Chauffer doucement le beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il devienne doré et dégage une odeur de noisette. Le verser dans le jus de viande. Finition: dresser le cabillaud au centre de l'assiette, les champignons autour, et verser le jus de veau vinaigré sur les champignons.

CABILLAUD AUX COURGETTES

Pour 4 personnes. Salez et poivrez 4 tranches de cabillaud, arrosez-les d'huile. Faites revenir dans 1 dl d'huile d'olive, 4 tomates pelées et concassées, 1 botte de petits oignons blancs entiers et 4 gousses d'ail pilé. Assaisonnez et laissez cuire 5 mn en remuant. Joignez 3 courgettes coupées en rondelles, thym et laurier. Faites revenir à la poêle les tranches de poisson, dans l'huile de marinade. Ajoutez-les aux légumes et terminez la cuisson (10 à 15 mn) à couvert.

CABILLAUD AUX EPINARDS

Un kilo de cabillaud, une boîte d'épinards surgelés ou 2 kilos d'épinards frais, 50 g de farine, 100 g de beurre, 75 g de gruyère râpé, sel, poivre, noix de muscade, 1/2 litre de lait.

Faites blanchir le cabillaud pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Faites égoutter soigneusement, Entre temps, préparez des épinards à la crème et dressez-les dans

un plat allant au four. Disposez au-dessus des épinards le poisson blanchi et couvrez le tout avec une sauce béchamel à laquelle vous aurez ajouté le fromage râpé. Saupoudrez le tout d'un peu de chapelure et mettez ici et là une noix de beurre, Faites cuire au four pendant un quart d'heure.

CABILLAUD AUX HERBES DE PROVENCE

Pour 4 personnes: 4 tranches de cabillaud, 1 petite boîte de concentré de tomates, 1 gousse d'ail, 2 échalotes, 3/4 de verre de vin blanc, 80 g de beurre, persil, herbes de Provence, sel, poivre, un peu de farine.

Hacher les échalotes et piler l'ail, les faire légèrement blondir à la poêle dans la moitié du beurre. Fariner les tranches de cabillaud et les dorer dans la poêle où se trouvent Les échalotes (2 minutes de chaque côté). Les retirer et les tenir au chaud. Verser dans la poêle le vin blanc, l'extrait de tomates et ajouter le reste du beurre, sel, poivre et une cuillerée d'herbes de Provence hachées. Bien remuer pour obtenir une sauce onctueuse. Y placer les tranches de cabillaud et cuire très doucement une vingtaine de minutes. La sauce doit seulement frémir sans bouillir. Dresser les tranches de cabillaud sur un plat chauffé. Goûter la sauce et en rectifier l'assaisonnement qui doit être bien relevé. Masquer les tranches de poisson avec la sauce et saupoudrer le tout d'un hachis d'herbes de Provence (ou, à défaut, de persil et de ciboulette).

CABILLAUD AUX LEGUMES COL

Faites étuver dans une casserole à revêtement anti-adhésif (sans matière grasse) 500 g de tomates, 200 g de blancs de poireaux, 1 oignon et 1 gousse d'ail, le tout haché; assaisonnez: sel, poivre et une pointe de safran. Quand les légumes sont tendres, disposez-les dans un plat

allant au four, posez 4 tranches de cabillaud par-dessus, arrosez d'un verre d'eau et faites cuire à four chaud pendant 20 mn. Vous pouvez remplacer le cabillaud par du colin, du lieu...

CABILLAUD AUX LEGUMES NOUVEAUX

Préparation: 1 heure. Pour 4 personnes: 4 tronçons de cabillaud de 200 g, légumes de printemps. Pour la nage: un bouquet de coriandre, 1 grosse carotte, 1 gros oignon, 1 bouquet garni, 2 dl de vin blanc sec, sel, poivre.

Epluchez, lavez et coupez en grosses rondelles les légumes réservés à la nage et plongez-les dans le vin blanc étendu de 4 dl d'eau. Ajoutez-y le bouquet garni et la moitié de la coriandre, portez à ébullition, puis faites cuire légèrement. Epluchez et lavez les légumes de printemps. Faites-les cuire à moitié dans de l'eau bouillante salée. Retirez les légumes de la nage, ajoutez les tronçons de cabillaud et les légumes de printemps, assaisonnez et laissez cuire à frémissement. Après cuisson, disposez les tronçons de cabillaud dans un plat, puis les légumes ainsi que ceux de la nage réduite, ajoutez un filet d'huile d'olive et parsemez de quelques pluches de coriandre.

CABILLAUD AUX OLIVES

Dans un plat huilé allant au four, disposez 4 darnes de cabillaud frais ou surgelé. Répartissez par-dessus 200 g d'olives vertes dénoyautées et hachées, 2 oignons émincés et sautés au beurre, sel, poivre et 50 g de fromage râpé. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez à four chaud. Après 10 mn de cuisson, mouillez de 1 verre de vin blanc sec, terminez la cuisson à four modéré (10 à 12 mn).

CABILLAUD AUX PETITS POIS

Préparation: 40 minutes. Cuisson: 50 minutes. Eléments de base: 1 morceau de cabillaud de 1 kg environ, 2 kg de petits pois, 1 douzaine de petits oignons, 200 g de lard fumé, 400 g de tomates, 50 g de beurre, sel, poivre.

Choisir un morceau de cabillaud coupé dans un gros poisson et le faire préparer puis ficeler par le poissonnier comme s'il s'agissait d'un morceau de viande. Couper le lard fumé en dés; éplucher les petits oignons. Plonger un instant les tomates dans de l'eau chaude pour les peler plus facilement, les couper en morceaux en enlevant le plus possible de pépins. Ecosser les petits pois. Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir les lardons et les petits oignons sans les laisser colorer. Ajouter les tomates le cabillaud et les petits pois. Saler, poivrer et cuire environ 40 minutes à feu modéré en vérifiant que rien n'attache; si besoin est, ajouter une ou deux cuillerées d'eau chaude. Déficeler le morceau de poisson et le servir entouré des petits pois et autre garniture. Une très bonne astuce: utiliser une cocotte à couvercle creux ou remplacer le couvercle d'une casserole traditionnelle par une assiette creuse ou un plat rempli d'eau froide que l'on changera plusieurs fois pour la garder fraîche.

La condensation ainsi provoquée à l'intérieur assurera une meilleure cuisson sans addition d'eau.

CABILLAUD EN CASSEROLE A LA TOMATE

Pour 6 personnes: 6 tranches de cabillaud, 2 oignons, 50 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 500 g de tomates fraîches ou en boîte, thym, laurier, 1 gousse d'ail, 2 dl de vin blanc sec.

Emincez les oignons, faites-les revenir dans le mélange beurre-huile. Ajoutez les tomates pelées et concassées, le thym, le laurier, l'ail écrasé et le vin blanc. Laissez cuire à feu doux, à découvert, pendant 30 mn. Mettez alors les tranches de poisson sur les tomates, couvrez et continuez la cuisson pendant 15 mn. Servez dans le plat de cuisson avec des pommes de terre vapeur ou du riz créole.

CABILLAUD EN COCOTTE

Faites revenir à l'huile 3 oignons émincés et 1 gousse d'ail hachée. Ajoutez 500 g de haricots verts (frais ou surgelés). Laissez mijoter pendant 15 mn environ. Joignez 4 tomates pelées et concassées, un bouquet garni et le contenu de 2 paquets de 500 g de carrés de cabillaud surgelés. Assaisonnez et laissez cuire encore une dizaine de minutes. Servez tel quel dans la cocotte.

CABILLAUD EN PAPILLOTES

Pour 4 personnes: 4 tranches de cabillaud, 1 citron vert, 2 carottes, 2 navets, 2 blancs de poireaux, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 2 brins de persil, 1 verre de vin blanc, 2 c à café de moutarde à l'ancienne, sel, poivre blanc, 40 g de beurre, papier aluminium.

Coupez les légumes en fine julienne et répartissez-la sur 4 feuilles d'aluminium beurrées. Déposez-y les tranches de poisson et parsemez-les d'ail, d'échalotes et de persil hachés. Salez, poivrez, ajoutez sur chaque tranche 1/2 cuillère à café de moutarde, une noisette de beurre et arrosez de vin blanc avant de refermer la feuille d'aluminium. Laissez cuire 10 minutes, four thermostat 8. Servir en laissant à chaque convive le soin d'ouvrir sa papillote et d'y ajouter quelques gouttes de jus de citron vert. Vous pouvez remplacer le cabillaud par du lieu jaune ou du lieu noir. En accompagnement, vous pouvez servir des pommes vapeur ou de l'émincé de poireaux.

CABILLAUD EN SALADE

Pour 6 personnes. Préparation: 20 mn. Cuisson: 10 mn. 80O g de filets de cabillaud, 1 poivron rouge, 40 g de câpres au vinaigre, 80 g d'olives noires dénoyautées, 1 sachet de court-

bouillon, 1 citron, 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 batavia, 1/2 bouquet de persil. Pour la sauce: 1 jaune d'oeuf, 1 c à café de moutarde forte, 20 cl d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1/2

citron, sel, poivre.

Délayez le contenu du sachet de court-bouillon dans 1 litre d'eau froide. Faites-y pocher les filets de cabillaud 8 à 10 minutes à frémissements. Egouttez. Laissez-les tiédir, puis effeuillez-les grossièrement en séparant la chair. Coupez le poivron épépiné en lanières. Emincez les olives. Mélangez-les au poisson avec les câpres et le persil haché. Arrosez d'un filet de citron et d'huile d'olive. Disposez tout dans un plat garni de feuilles de batavia. Dans un bol, mélangez le jaune d'oeuf et la moutarde. Versez l'huile en filet en fouettant. Ajoute 1 c à soupe de court-bouillon, un filet de citron, l'ail pressé. Salez, poivrez. Servez à part.

CABILLAUD FARCI EN COCOTTE

Prenez une boîte de 400 g de cabillaud surgelé. Séparez les deux plaques contenues dans la boîte. Tartinez de beurre l'une des deux plaques. Déposez-y un hachis d'ail et de persil puis un lit de crevettes. Recouvrez avec la deuxième plaque de cabillaud. Nouez très légèrement d'un fil à chaque bout, enfarinez et déposez le rôti dans une cocotte contenant de la matière grasse bien chaude. Faites saisir, ajoutez quelques petits oignons et laissez cuire 20 mn.

CABILLAUD FOURRE A L'INDIENNE

Lavez le poisson. Enduisez l'intérieur d'une cuillerée à café de sel et d'autant de poivre. Faites des incisions dans le poisson afin d'éviter qu'il craque. Fourrez les cavités avec la préparation suivante: 2 tasses de mie de pain, un oignon haché, 2 gousses d'ail hachées, 2 cuillerées à café de curry en poudre, sel et poivre. Piquez de petites brochettes pour tenir le poisson bien fermé. Faites cuire au four 3/4 d'heure environ. Servez avec du beurre fondu.

CABILLAUD FROID A L'EGYPTIENNE

Passez les tranches de cabillaud dans de la farine mélangée avec du sel et un peu de curry en poudre, et faites-les frire à l'huile, dans la poêle, environ 4 minutes de chaque côté. Retirez-les et laissez-les égoutter et refroidir. Ajoutez à leur cuisson 2 gousses d'ail écrasées, le jus de 2 petits citrons, 1/4 de litre d'eau, sel, poivre, une petite pincée de grains de cumin. Faites bouillir 10 minutes, passez et versez, froid, sur les tranches de poisson dressées dans le plat. Mettez au frais. Servez avec une salade de concombre au yaourt.

CABILLAUD GRILLE SAUCE AUX CAPRES

Pour 4 personnes: 4 tranches de cabillaud, 4 c à soupe de farine, sel, poivre, 30 g de beurre. Sauce: un bol de coulis de tomates, 1 dl de vin blanc sec, 4 c à soupe de câpres, 100 g de crème fraîche.

Farinez les tranches de poisson, assaisonnez-les, faites-les cuire dans la matière grasse chaude, 5 à 6 mn de chaque côté suivant l'épaisseur du poisson. D'autre part faites réduire sur feu vif le coulis de tomates et le vin blanc. Ajoutez les câpres et la crème. Servez le poisson avec des pâtes et la sauce. Cette recette peut être faites avec d'autres poissons blancs (lieu, congre...). Les pâtes peuvent être remplacées par du riz créole.

CABILLAUD ROTI AUX CHAMPIGNONS

Choisissez une queue de cabillaud de 750 g environ. Salez et poivrez. Mettez, dans une lèche-frite ou plat à gratin, moitié beurre, moitié huile. Faites prendre couleur au poisson des deux côtés et ajoutez une échalote et une gousse d'ail finement hachées. Placez le plat au four et laissez cuire une demi-heure environ. D'autre part, faites fondre dans une casserole 50 g de beurre, placez-y 250 g de champignons et arrosez avec le jus d'un demi-citron. Salez et poivrez. Laissez cuire deux minutes. Dans une autre casserole vous aurez fait prendre couleur à de belles tomates d'égale grosseur que vous aurez piquées d'ail haché. Entourez le poisson de champignons et de leur cuisson. Servez les tomates accompagnées de persil.

CHAUSSONS AU POISSON

12 feuilles de pâte feuilletée achetée dans les magasins turcs, 500 g de poisson blanc (cabillaud, raie, mérou), 250 g de crevettes, 1 poignée d'olives vertes dénoyautées, 1 bonne poignée de mie de pain, 1 oignon moyen, 80 g de beurre, 1 blanc d'oeuf, 1 verre de lait, 1 citron, sel, poivre noir, 1 branche de thym, 2 feuilles de laurier, quelques branches de persil.

Mettez le poisson blanc et les crevettes dans un fait-tout avec le thym, le laurier, assaisonnez de sel et de poivre noir. Couvrez d'eau et faites bouillir 1/4 d'heure environ. Egouttez les poissons et réservez le bouillon. Trempez la mie de pain dans un verre de lait. Râpez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une casserole. Faites revenir l'oignon à feu doux, pendant 15 mn, en remuant sans arrêt pour qu'il ne roussisse pas. Mouillez avec 1 verre de bouillon de cuisson du poisson. Ajoutez les olives coupées en petits dés et laissez cuire, 5 à 10 mn à feu modéré. Pressez la mie de pain (pour enlever le lait qu'elle a absorbé), et plongez-la dans la casserole. Ajoutez un peu de bouillon, si cela est nécessaire, et laissez cuire, à feu très doux pendant une dizaine de minutes en remuant souvent. Relirez du feu et laissez refroidir. Emiettez le poisson blanc; décortiquez les crevettes et coupez-les en 3 ou 4 petits morceaux; mélangez poisson blanc et crevettes. Séparez les feuilles de pâte. Prenez 1 cuillère à soupe de poisson, disposez-la vers le bas d'une feuille à 5 cm du bord environ et étalez-la en forme de rectangle, nappez-la d'une cuillère à soupe de farce (oignons, olives et mie dr pain). Rabattez les 2 côtés situés à droite et à gauche de la farce, puis repliez la feuille en l'entourant sur elle-même, en commençant par le côté farci. Collez les bords avec un peu de blanc d'oeuf. Faites frire dans de l'huile bien chaude. Dorez sur les 2 côtés et égouttez. Continuez l'opération jusqu'à

épuisement de la farce. Servez chaud, accompagné de quartiers de citron et garni de quelques branches de persil. Vous pouvez mettre ces beureks au four à feu moyen au lieu de les frire. Vous pouvez couper les feuilles en deux, vous obtenez alors avec chaque moitié de feuille un petit beurek en forme de cigare.

COQUILLES DE POISSONS

400 g de poisson (cabillaud. dorade, aiglefin, etc...), un verre de vin blanc sec, 1 dl de crème, une cuillerée à dessert de concentré de tomates, une échalote, sel, poivre, 50 g de gruyère râpé, pommes duchesse, 2 citrons, persil.

Faites pocher le poisson, égouttez-le et décortiquez-le. Faites réduire l'échalote hachée dans le vin blanc, ajoutez un peu de cuisson de poisson, le concentré de tomates, sel, poivre et liez avec la crème. Placez les morceaux de poisson dans des coquilles, entourez-les de pommes duchesse, nappez avec la sauce, saupoudrez avec du fromage râpé et faites gratiner au four chaud. Décorez avec du persil et accompagnez de citron.

FILETS DE CABILLAUD A LA CREME

Dans une cocotte ou une casserole, mettez un petit pot de crème, 1 paquet de filets de cabillaud tout surgelé, une petite feuille de laurier, très peu de thym, une tomate coupée en quatre, sel, poivre, persil et 1 gousse d'ail écrasée. Mettez un couvercle et faites cuire 15 mn (retournez le poisson à mi- cuisson).

FILETS DE CABILLAUD A LA CREME

Pour 6 personnes: 1 kg de filets de cabillaud, 30 cl de crème, 3 c à soupe de jus de citron, piment de Cayenne, 3 c à soupe de ciboulette hachée, 20 g de beurre, poivre, sel. Préparation: 10 mn. Cuisson: 25 mn. Pour servir: 1 rondelle de citron.

Faites chauffer le four à 170 °, thermostat 6. Rincez les filets de cabillaud sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez-les de sel et de poivre. Beurrez largement un plat en porcelaine à feu suffisamment grand pour contenir les filets de poisson côte à côte et rangez-y ces derniers. Mélangez dans une jatte la crème, le jus de citron, la ciboulette, 1 pincée de piment de Cayenne, du sel et du poivre. Nappez le cabillaud avec cette sauce. Mettez au four et laissez cuire pendant 25 mn, jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Pour servir, posez des rondelles de citron autour du plat et portez à table immédiatement.

FILETS DE CABILLAUD A LA RUSSE

Pour 4 personnes: 4 filets de cabillaud frais ou surgelés, 2 oignons, 4 c à soupe d'huile d'olive, 7 gousse d'ail, 4 tomates, 1 c à café de concentré de tomates, 2 dl de vin blanc sec, 3 c à soupe du jus d'un bocal de cornichons à la russe, sel, poivre, thym, laurier. Pour accompagner: 200 g de riz.

Pelez et émincez les oignons, faites-les revenir doucement dans l'huile, sans coloration. Ajoutez l'ail pilé, les tomates concassées, le concentré de tomates, le vin blanc et le jus des cornichons, assaisonnez, ajoutez le thym et le laurier. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 20 mn. Retirez le bouquet garni, passez la sauce au mixer. Remettez-la dans ia casserole, il doit y avoir suffisamment de sauce pour pocher les filets de poisson, si elle avait trop réduit, complétez par du vin. Quand la sauce bout, mettez les filets et laissez pocher 10 mn, joignez les cornichons en rondelles, laissez frémir 5 mn. Servez accompagné de riz créole, de pommes de terre persillées ou de nouilles. Vous pouvez accommoder de la même façon les filets de daurade.

FILETS DE CABILLAUD AU CITRON ET AUX BROCOLIS BRO

Préparation: 10 minutes. Cuisson: 15 minutes. Pour 4 personnes: 400 g de filets de cabillaud surgelés, 800 g de brocolis, 1 citron, 2 jaunes d'oeufs, 20 cl de vin blanc sec, 10 cl de crème fraîche, 40 g de beurre, sel, poivre, papier absorbant.

Faire décongeler les filets de cabillaud 2 heures. (Les filets de poisson seront plus moelleux si on les fait décongeler dans un mélange d'eau et de lait.) Eplucher et cuire les brocolis 5 mn à la vapeur. Egoutter et sécher les filets dans du papier absorbant. Les faire revenir dans le beurre chaud 4 mn de chaque côté. Saler poivrer. Réserver au chaud. Verser le vin blanc dans la poêle, assaisonner, déglacer. Incorporer les jaunes d'oeufs mélangés au jus de citron à feu doux. Fouetter cette préparation sans faire bouillir 8 à 10 mn. Lier hors du feu avec la crème fraîche. Dresser les filets dans les assiettes chaudes, napper de sauce et répartir les brocolis. Servir immédiatement.

FILETS DE CABILLAUD AU FOUR

Pour 4 personnes: 4 filets de cabillaud, 4 pommes de terre, 4 oignons, 4 c à soupe d'huile d'olive, 4 tomates, une poignée d'olives, sel, poivre, thym, laurier.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée, épluchez-les et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez les oignons, faites-les fondre dans la moitié de l'huile d'olive chaude. Lavez les tomates, coupez-les en tranches. Huilez un plat allant au four et à table, répartissez les pommes de terre et les oignons, les tomates et le poisson en couches alternées en assaisonnant et en parsemant d'olives. Parsemez le thym et le laurier, arrosez d'huile. Faites cuire à four chaud pendant 30 mn. Servez dans le plat de cuisson.

FILETS DE CABILLAUD AUX ANCHOIS

Coupez en carrés le contenu d'un paquet de filets de cabillaud surgelés. Passez-les dans du lait et l'oeuf battu puis dans de la chapelure assaisonnée. Faites dorer au beurre 6 mn de chaque côté. Servez avec 60 g de beurre pétri avec 50 g de filets d'anchois pilés au mortier. Garnissez d'anchois.

FILETS DE CABILLAUD AUX CAPRES

Pour 4 personnes. Passez 4 filets de poisson (cabillaud, daurade) dans de la farine salée et poivrée. Faites-les cuire à la poêle dans un mélange beurre-huile en les assaisonnant de chaque côté. D'autre part, battez 2 jaunes d'oeufs avec 1 c à entremets de farine, mouillez de 2 dl de fumet de poisson filtré, ajoutez 2 c à soupe de crème fraîche et 2 c à soupe de câpres. Rectifiez l'assaisonnement de la sauce et nappez-en le poisson.

FILETS DE CABILLAUD AUX EPINARDS

Plongez 800 g de filets de cabillaud dans un court-bouillon frémissant. Laissez cuire 12 mn. D'autre part, faites cuire directement au beurre 500 g d'épinards surgelés. Quand les épinards sont dégelés, assaisonnez de sel, poivre et noix muscade. Laissez cuire 5 mn. Dans un plat à gratin beurré, mettez une couche d'épinards, recouvrez des filets de poisson cuits, puis d'une nouvelle couche d'épinards. Battez 150 g de crème fraîche avec 100 g de gruyère rapé et 1 c à café de fécule de pommes de terre, sel, poivre, noix muscade, versez sur les épinards et faites gratiner. On peut enrichir le plat en ajoutant une couche de purée de pommes de terre.

FILETS DE CABILLAUD SAUCE CURRY

Pour 4 personnes: 800 g de filets de cabillaud, sel, poivre, 2 c à soupe de farine, 50 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 3 échalotes, 2 c à soupe de curry en poudre, 2 dl de vin blanc sec, (ou moitié vin blanc, moitié fumet de poisson), 3 ou 4 tomates, 50 g de crème fraîche.

Salez et poivrez les filets de poisson, farinez-les et faites-les cuire dans un mélange beurre-huile chaud (3 à 4 mn de chaque côté). Retirez-les et gardez-les au chaud sur une assiette recouverte de papier d'aluminium, posée sur une casserole d'eau chaude. Ajoutez alors dans la poêle de cuisson les échalotes préalablement blondies et hachées menu, laissez-les blondir puis saupoudrez-les de curry et mouillez de vin blanc. Laissez réduire, puis joignez les tomates que vous aurez au préalable pelées, épépinées et coupées en petits morceaux, liez à la crème, rectifiez l'assaisonnement et remettez le poisson dans la sauce. Servez aussitôt (les tomates doivent être à peine cuites) avec des petits bouquets de chou-fleur.

FILETS DE CABILLAUD SAUCE VINCENT

Préparation: 40 mn. Cuisson: 30 mn. Pour 4 personnes: 4 filets de cabillaud de 200 g, 4 oeufs durs, 1 petit concombre, 4 tomates, 1 botte de cresson, cornichons, sel, poivre, laurier, thym, 2 citrons, 2,5 dl. de mayonnaise, vin blanc sec, persil haché, 1 cuillère à sauce de curry, 1 tasse de 250 g de riz long grain, 2 tasses de bouillon (2 fois le volume du riz).

Mélangez riz, sel, poivre et bouillon dans lequel aura été délayé le curry. Porter à ébullition, couvrir et cuire 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que le riz soit prêt et le bouillon absorbé. Retirer le riz de la casserole de cuisson et le mettre à refroidir. Retirer les grosses tiges du cresson, les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (20 minutes). Les égoutter et les passer à la moulinette. Laisser refroidir. Eplucher le concombre et le couper en tranches fines. Le faire dégorger 15 minutes dans un plat avec un peu de sel. Egoutter. Couper les tomates en fleur et retirer la chair du centre. Rouler les filets de cabillaud. Les placer dans une casserole étroite et profonde (ils doivent se toucher pour rester roulés) Ajouter sel, poivre, thym, laurier, 1 tranche de citron, puis couvrir moitie d'eau moitié de vin blanc sec. Porter à ébullition. Au premier bouillon, supprimer la source de chaleur et laisser les filets refroidir dans leur liquide de cuisson. Ajouter la purée de cresson à la mayonnaise et mettre au réfrigérateur. Tapisser un plat avec le riz froid. Dresser les filets de poisson égouttés et les tomates. Décorer avec les tranches de concombre et d'oeufs durs, le cresson, les cornichons coupés en éventail et le persil haché. Accompagner de la sauce Vincent (mayonnaise et cresson) et de citron.

GRATIN DE CABILLAUD

Faites cuire 400 g de cabillaud dans un court-bouillon aromatisé de jus de citron. Faites frémir durant 15 minutes. Pendant ce temps, faites durcir 2 oeufs et faites blondir un gros oignon haché dans du beurre chaud. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de farine et faites roussir. Mouillez avec 1/2 litre de bouillon tiède, salez, poivrez et ajoutez 1 c à café de curry. Découpez les oeufs en rondelles et émiettez le poisson. Ajoutez le tout à la sauce au curry. Ajoutez 75 g d'olives vertes dénoyautées et 50 g de fromage râpé. Versez dans un plat à gratin et faites cuire durant 10 minutes. Accompagnez de riz créole.

GRATIN DE CABILLAUD

Pour 4 personnes: 800 g de filets de cabillaud, sel, poivre, 1 oignon, 250 g de champignons émincés, 1 citron, thym, laurier, beurre, 100 g de fromage rapé, 2 c à soupe de crème, 4 tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux, 1 boîte d'1 litre de haricots du Michigan à la sauce tomate. Préparation: 10 m Cuisson: 20 mn.

Cuisez les champignons, à couvert, à feu doux avec 1 cuiller à soupe de beurre, sel, poivre, 2 c à soupe d'eau et 1 filet de jus de citron. Egouttez-les. Placez les filets à plat d une lèche-frite, couvrez-les d'eau froide, ajoutez, poivre, le jus de 1/2 citron, thym, laurier, l'oignon entier. Portez à ébullition puis éteignez et laissez le poisson dans son eau. Mélangez le fromage râpé, la crème, un peu de sauce tomate et un peu de jus de champignons. Mélangez les haricots, les champignons, le poisson égoutté et détaillé en morceaux, le tomates revenues dans un peu de

beurre. Nappez du mélange au fromage, cuisez 10 minutes a four modéré puis 5 minutes sous le gril.

GRATIN DE CABILLAUD AUX EPINARDS

Faites fondre au beurre le contenu d'un paquet d'épinards surgelés; salez, poivrez, « muscadez ». Ajoutez 5O g de crème fraîche. D'autre part, faites pocher au court-bouillon 4 darnes de cabillaud (5 mn). Egouttez-les. Dans un plat à gratin, disposez les épinards et le poisson. Mélangez 100 g de crème fleurette et 50 g de gruyère râpé. Versez sur le poisson et faites gratiner.

GRATIN DE CABILLAUD AUX HERBES

Faites pocher au court-bouillon environ 600 g de cabillaud ou poisson similaire. Egouttez-le, parez-le et effeuillez-le. Tapissez de purée de pommes de terre le fond d'un plat à gratin beurré, disposez dessus la moitié du poisson effeuillé, puis un hachis de persil, cerfeuil, oignon, ail, couvrez d'une mince couche de purée, mettez le reste du poisson, puis du hachis; parsemez de mie de pain émiettée mélangée avec le même volume de fromage râpé, et de parcelles de beurre. Faites gratiner environ 10 à 15 minutes à four chaud.

MARMITE CATALANE

Pour 4 personnes: 4 tranches de colin, 4 tranches de cabillaud, 1/2 litre de moules, 200 g d'oignons, 4 tomates moyennes très fermes, 1,5 dl de vin blanc, 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 13 feuilles d'estragon, 1 branche de persil, sel, poivre.

Pelez les oignons et émincez-les; ébouillantez les tomates, pelez-les, coupez-les en deux, pressez-les pour en éliminer les graines et coupez-les en morceaux. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une casserole et faites revenir les oignons à feu doux pendant 5 mn. Ajoutez alors les tomates, salez très légèrement, poivrez et laissez fondre pendant 10 mn en remuant souvent, sans couvrir. Pelez l'ail, lavez le persil et l'estragon et hachez le tout. Allumez le four, thermostat 7; retirez la peau qui entoure les tranches de poisson et ôtez l'arête centrale; versez la dernière cuillerée à soupe d'huile dans un plat allant au four et disposez-y les tranches de poisson côte à côte, répartissez dessus le hachis d'herbes et d'ail. Lorsque le contenu de la casserole a cuit 10 mn, étalez-le sur le poisson; arrosez avec le vin blanc, glissez le plat au four et laissez cuire 10 mn. Pendant ce temps, grattez les moules et lavez-les à grande eau; au bout des 10 mn de cuisson, répartissez les coquillages sur la préparation et prolongez la cuisson au four pendant 6 à 7 mn. Servez dès la sortie du four dans le plat de cuisson.

POISSON A LA TAHITIENNE

Préparation 30 mn. Pour 6 personnes: 500 g de poisson cru (cabillaud, daurade en filets de préférence), 4 à 5 citrons, une petite laitue, 250 g de carottes, un concombre, 2 poivrons, 3 ou 4 oignons nouveaux, persil haché. Pour la sauce: 2 c à soupe de vinaigre, 3 c à soupe d'huile, 3 cuillerées à soupe de crème fraîche, une pointe de piment de Cayenne, 1/4 de cuiller à café de paprika, 6 cornichons au vinaigre, une cuillerée à café de moutarde, sel, poivre.

Dans une terrine, mettez le poisson cru coupé en cubes débarrassé de toutes ses arêtes et de sa peau. Salez le poisson et arrosez-le du jus de tous les citrons. Mélangez bien et laissez en attente. Bientôt sous l'action du citron, la chair du poisson va devenir blanche absolument comme si elle était cuite, cela demande 15 à 20 minutes, suivant la nature du poisson et la taille des morceaux. Pour accélérer la cuisson, mélangez de temps en temps. Quand le poisson est blanc, mettez-le dans une passoire pour éliminer le jus puis mettez-le au frais. Lavez la laitue. Grattez et lavez les carottes. Râpez-les, épluchez le concombre. Coupez-le en fines rondelles, lavez épépinez le poivron, coupez-le en tranches, ainsi que les oignons. Conservez les tiges vertes des oignons pour la sauce. Préparez celle-ci. Délayez la moutarde avec le vinaigre. Ajoutez l'huile, la crème fraîche, l'assaisonnement, les cornichons hachés et les tiges d'oignons verts également hachées. Dans un grand plat disposez les feuilles de laitue. Mettez le poisson au centre du plat. Disposez tout autour en alternant les couleurs: carottes, concombres, poivrons verts, rondelles d'oignons blancs. Battez bien la sauce et arrosez le poisson et les légumes. Saupoudrez de persil haché. Servez bien frais.

POISSON AU GINGEMBRE

1 morceau de cabillaud de 800 g, 1 dizaine de champignons parfumés, 50 à 70 g de gingembre frais, quelques morceaux de pousses de bambou coupés en dés de 1 cm, 2 gros oignons grossièrement coupés, 1/2 verre de vin blanc sec, 3 c à soupe de sauce soja, 1 c à café de glutamate, bouillon de poulet ou 2 bouillons cube, un peu de farine, ciboule, 1/2 bol d'huile.

Faire blondir les oignons dans de l'huile, puis faire revenir le poisson de chaque côté. Couvrir de bouillon et réduire au tiers. Ajouter les champignons, les pousses de bambou, la moitié du gingembre coupé en lanières, le vin, la sauce soja, le glutamate. Cuire encore 5 mn. Lier la sauce avec de la farine et servir en saupoudrant avec le reste de gingembre écrasé et la ciboule hachée.

RESTE DE CABILLAUD

Pour 4 personnes: 400 g de restes de poisson poché, 500 g d'épinards surgelés, 75 g de beurre, sel, poivre, 100 g de crème fraîche.

Faites cuire les épinards à l'eau bouillante salée, égouttez-les et pressez-les pour éliminer toute l'eau. Assaisonnez-les et ajoutez-leur la moitié du beurre. Dans le reste du beurre, faites fondre doucement les oignons émincés. Emiettez le poisson. Dans un plat allant au four, mettez une couche d'épinards, les oignons, le poisson, puis une nouvelle couche d'épinards. Nappez de crème fraîche assaisonnée et passez à four chaud 10 mn.

RESTE DE CABILLAUD

Pour 4 personnes: un reste de poisson (cabillaud, daurade, colin), 2 échalotes, 30 g de beurre, 1 boîte de tomates pelées, un bouquet garni, sel, poivre, un verre de vin blanc sec, 1 boîte de haricots blancs, chapelure ou pain de mie.

Disposez les restes de poisson coupé en morceaux dans le fond d'un plat à gratin. D'autre part, faites blondir les échalotes hachées dans le beurre. Ajoutez les tomates pelées, le bouquet garni, sel et poivre. Laissez mijoter 15 mn et versez cette sauce sur le poisson. Recouvrez de haricots, parsemez de chapelure et faites gratiner.

RESTE DE CABILLAUD

Un reste de poisson poché (cabillaud, daurade, poissons plats), 1/4 litre de sauce béchamel épaisse, 4 oeufs, sel, poivre.

Coupez le poisson en très petits morceaux. Mélangez-les à la sauce béchamel. Ajoutez les jaunes d'oeufs, rectifiez l'assaisonnement, puis incorporez délicatement les blancs d'oeufs battus en neige. Versez dans un moule à soufflé beurré. Faites cuire 40 mn à four moyen. Servez avec un coulis de tomates.

ROTI DE CABILLAUD

Prenez un beau morceau de cabillaud, grattez-le soigneusement ou mieux dépouillez-le de sa peau, enroulez dans une barde de lard, ficelez-le comme un rôti de veau, faites-le cuire au four arrosé de beurre avec une garniture de petits oignons.

ROTI DE MER

Pour 4 personnes: 1 queue de cabillaud de 1 kg, 1 carotte et 1 oignon finement émincés, 1 verre de vin blanc sec, 1 c à soupe de concentré de tomate, 1 c à soupe de lait concentré non sucré, 1 c à café d'huile d 'olive, 2 gousses d'ail, 1 dose de safran en poudre, bouquet garni, sel, poivre .

Chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais et y faire dorer les rondelles de carottes et d'oignon. Baisser le feu, couvrir et laisser suer dix minutes. Pendant ce temps, effiler les gousses d'ail en trois ou quatre éclats et, à l'aide d'un couteau pointu, les introduire dans la chair du poisson, puis le ficeler exactement comme on le fait pour un rôti de viande. Le poser dans la cocotte sur les légumes, ajouter le bouquet garni, le vin blanc battu avec le concentré de tomate, saler, poivrer. Couvrir et laisser cuire trente minutes. Retirer le poisson de la cocotte, ôter la ficelle et la peau qui se détache facilement, dresser sur un plat chaud. Dans un bol, battre le lait avec le safran et le verser dans la cocotte. Retirer au premier bouillon, passer la sauce et la verser sur le rôti de mer.

SALADE DE CABILLAUD AUX ANCHOIS

Pour 4 personnes: 500 g de cabillaud poché au court-bouillon, une douzaine d'anchois à l'huile, 2 tomates, 2 oeufs durs, sauce mayonnaise au citron et aux herbes, 1 c à soupe de câpres.

Emiettez le poisson dans un saladier, mélangez-le aux anchois égouttés, décorez de quartiers de tomates et de rondelles d'oeufs durs. Assaisonnez avec la mayonnaise et parsemez de câpres. Mélangez au moment de servir.

SALADE DE POISSON AU RAIFORT

Pour 4 personnes: 1 kg de cabillaud, 1 grand pot de crème fraîche, 3 ou 4 petits oignons, aneth ou fenouil (frais, si possible), du raifort, 2 oeufs durs, 1 salade romaine, 2 ou 3 tomates, sel, poivre, vinaigre blanc.

Faites cuire le cabillaud au court-bouillon et laissez-le y refroidir, puis égouttez-le, épongez-le et coupez-le en morceaux à peu près rectangulaires de 5 cm de longueur sur 2 ou 3 cm de largeur. Pelez les oignons; hachez-les finement. Egouttez le raifort râpé, pressez-le dans du papier absorbant, puis mettez-le dans une jatte avec crème fraîche, sel, poivre, une cuillerée à café de vinaigre, les oignons hachés et deux cuillerées à soupe d'aneth ou de fenouil haché. Mettez les morceaux de cabillaud dans cette sauce et mélangez soigneusement sauce et poisson, sans briser celui-ci. Placez dans un plat creux et laissez reposer une heure au frais (dans le bas de votre réfrigérateur). Peu avant de servir, ajoutez, en garniture, les oeufs durs coupés en tranches, les tomates en quartiers et les feuilles de romaine. Décorez de quelques petits plumets d'aneth ou de fenouil et servez en présentant encore un peu de sauce à part.

SALADE DE POISSON FRAIS

150 g de filet de cabillaud cuit, 1 c à soupe de mayonnaise, 1 c à soupe de yaourt, 1 c à soupe d'oignon haché, 1 c à soupe de persil haché, quelques feuilles de salade.

Coupez le poisson en petits morceaux. Préparez une sauce avec tous les autres ingrédients et en arrosez le poisson. Présentez le poisson sur un lit de feuilles de salade.

SOUPE BRETONNE

Hachez le blanc de 2 poireaux. Faites-les étuver légèrement au beurre. Mouillez avec 1 litre d'eau et 1/2 litre de lait. A l'ébullition, ajoutez 4 pommes de terre farineuses, sel, poivre, 1/2 feuille de laurier, persil, puis la tête et un morceau de cabillaud. Terminez la cuisson. Retirez persil, laurier et poisson puis passez bouillon, légumes et chair du poisson à la moulinette. Liez avec un oeuf battu avec du lait, ajoutez de beurre frais.

SOUPE DE POISSON AU CURRY COL MER

Pour 4 personnes: 1litre de fumet de poisson, 2 dl de vin blanc sec, 1 échalote, 3 carottes, 1/2 c à café de curry, sel, poivre, 100 g de crème fraîche, 250 g de filets de poisson blanc (cabillaud, lieu, merlan), feuilles de céleri ou de persil pour décorer.

Dans une casserole, mettez le fumet de poisson, le vin blanc, l'échalote hachée menu, les carottes pelées et coupées en rondelles et le curry, salez, poivrez, faites chauffer jusqu'à l'ébullition et laissez cuire jusqu'à ce que les carottes soient cuites (+ ou - 20mn). Ajoutez alors la crème et les filets de poisson coupés en morceaux. Laissez frémir 5 mn.

Servez bien chaud en répartissant le poisson dans chaque assiette et en décorant de persil ou de céleri.

TARAMASALATA

Pour 6 personnes: une poche d'oeufs de cabillaud fumés, 2 tranches de pain trempées dans de l'eau, une pointe de noix muscade, 1 ou 2 oignons, 1/4 litre d'huile (olive ou arachide selon le goût).

Epluchez soigneusement la poche d'oeufs en éliminant la membrane qui l'entoure. Ecrasez les oeufs à la fourchette dans une terrine jusqu'à consistance d'une pommade. Vous pouvez à volonté ajouter 2 c à soupe d'oignons râpés. Incorporez la mie de pain que vous aurez pressée pour éliminer l'excès d'eau et mélangez bien. Assaisonnez avec un peu de noix muscade râpée. Joignez le jus de 1/2 citron. Puis versez l'huile peu à peu en tournant la préparation jusqu'à consistance d'une mayonnaise ferme. Rectifiez l'assaisonnement en citron. Mettez au frais jusqu'au moment de servir avec du pain et des crudités.

TRANCHES DE CABILLAUD A LA LYONNAISE

Coupez 3 à 4 gros oignons en tranches très minces et mettez-les dans un plat allant au four contenant un gros morceau de beurre. Faites cuire au four en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Placez sur les oignons la tranche de cabillaud, assaisonnez et laissez-la cuire au four une vingtaine de minutes. Arrosez fréquemment. Pressez un jus de citron par-dessus et parsemez de persil haché.

TRANCHES DE CABILLAUD FRITES

Pour 4 personnes: 4 tranches de cabillaud, un verre de lait, du sel, du poivre, de la farine, du citron, du persil. Préparation: 10 mn. Cuisson: 20 minutes.

Assaisonnez les darnes de cabillaud de sel et de poivre. Passez-les dans la farine, puis dans le lait et à nouveau dans de la farine. Plongez dans une friture chaude. A mi-cuisson, retournez-les. Servez avec du persil et du citron. Lorsque la croûte du poisson est prise, baissez la source

de chaleur: le poisson cuira plus facilement. Accompagnez de sauce rémoulade ou tartare (mayonnaise + oeuf dur, échalotes, ciboulette, persil, cornichon, câpres.